

# Etika jaga orang sakit

» Fahami derita, elak gangguan emosi bertambah parah

Oleh Nor Hatina Shuib  
hatina@bh.com.my

Setiap kali melihat orang sakit, timbul simpati dengan penyakit yang dideritai.

Apakah bebanan dipikul dan situasi dilalui setiap hari orang menjaga pesakit itu?

Realitinya, untuk menjaga pesakit terutama mereka yang lebih berusia, ia memerlukan kesabaran, komitmen dan kecekalan kerana akan berhadapan dengan situasi dimarahi, enggan mendengar kata, tekanan emosi dan bebanan fizikal.

Tanggungjawab besar kerana perlu menjaga makan minum, memandikan, memberi ubat, membawa ke hospital untuk rawatan dan pada masa sama, menjaga hati supaya tidak timbul sebarang konflik antara penjaga dengan orang sakit.

## Pengurusan tekanan

Perunding Psikologi Klinikal, Universiti Putra Malaysia, (UPM), Dr Zubaidah Jamil, berkata setiap penjaga perlu ada pengurusan diri dalam mengawal tekanan.

"Sebelum mahu menjaga pesakit, diri perlu betul-betul sihat. Ini kerana apabila menjaga pesakit, pertukaran rutin kehidupan mem-buatkan tekanan berlaku kepada penjaga.

"Namun, apa yang baiknya, kita dapat merancang dan membahagikan masa dengan betul berbanding sebelum menjaga orang sakit seperti keluarga," katanya pada Bengkel Prapersidangan Sokongan Psikologi Penjaga, di sini, baru baru ini.

Katanya, pesakit dan penjaga



**Kadangkala penjaga perlu memberi perhatian kepada dua-dua pihak. Malah, bagi penjaga yang juga pekerja, mereka turut perlu mengimbangi antara kerjaya dengan masa menjaga pesakit"**

**Dr Zubaidah Jamil,**  
Perunding Psikologi  
Klinikal UPM



Orang sakit perlu **lebih perhatian**.

juga perlu mengambil perhatian dari segi emosi, mental dan fizikal supaya kedua-dua pihak memahami keadaan yang berlaku.

## Terapi diri penjaga

Justeru, mereka disarankan muhasabah diri, bersolat dan mengingati tujuan sebenar anda menjaga pesakit.

"Untuk ketahanan dan kesegaran fizikal, anda boleh juga melakukan urutan untuk mengurangkan tekanan. Bukan saja orang sakit, anda juga perlu berbuat demikian. Bertenang dan teruskan perjuangan menjaga orang sakit," katanya.

Beliau berkata, penjaga perlu tenang dan pada masa sama, lakukan perubahan ketika melihat sesuatu atau melakukan perkara berbeza.

## Kekangan penjaga

Dr Zubaidah berkata, biasanya penjaga terpaksa berhadapan dengan pelbagai dugaan dan rintangan, antaranya mengalami masalah kewangan, pengurusan masa dan kerenah pesakit.

"Biasanya, jika perlu menjaga ahli keluarga sakit, penjaga perlu juga menjaga hati keluarga seperti suami atau isteri.

"Kadangkala, penjaga perlu



memberi perhatian kepada dua-dua pihak. Malah, bagi penjaga yang juga pekerja, mereka perlu mengimbangi antara kerjaya dengan masa menjaga pesakit," katanya.

Bukan mudah menjadi pekerja dan pada masa sama, perlu melakukan rutin harian seperti mene-mani, menyediakan ubat, memandikan, menyiapkan dan membawa pesakit ke tandas kerana ia memerlukan penjagaan rapi dan kekuatan fizikal.

## Perlu ada persediaan mental fizikal

Lantaran itu, bagi mereka yang berniat untuk menjaga ahli keluarga

sakit, banyak perkara perlu diperhalusi, persediaan mental dan fizikal secukupnya.

"Perlu dipersoalkan adakah orang sakit mahu tinggal bersama kita atau sebaliknya, selain memikirkan mengenai kos rawatan.

"Isu kos rawatan mahupun perubatan ahli keluarga orang yang sakit juga perlu dibincangkan untuk mengelak masalah," katanya.

Pada masa sama, komunikasi antara penjaga dengan pesakit yang lebih berusia dilakukan dengan baik untuk memberi keselesaan kepada mereka, sekali gus meringankan sakit yang ditanggung.



Penjagaan yang sempurna dalam pelbagai segi dapat mengurangkan derita dihadapi pesakit.

